

Erdnussbutter – vegan –



Foto und Rezept von Nicole Bertsch

Zutaten:

Erdnüsse

Prise Salz

etwas Rapsöl

Zubereitung:

Erdnüsse mit dem Multizerkleinerer/Messer kleingehakt, dann ein kleines bisschen Salz dazu und ein wenig Rapsöl.

Wieder gemixt.

Bis zur gewünschten Konsistenz noch Öl dazu.

Einfach vorsichtig, damit es nicht zu flüssig wird.

Tipp Susanne Warning: Ich benutze geröstete und gesalzene Erdnüsse, dann gebe ich ein etwas Erdnussöl oder alternativ Maiskeimöl dazu. Kokosöl wäre auch möglich, habe ich aber noch nicht probiert. Alles rein in den Multi und so lange laufen lassen , wie die Konsistenz gewünscht ist...

Soll es zum Frühstück sein, dann nehme ich ungesalzene Erdnüsse. Um aus der Erdnussbutter eine Erdnusssoße zu fertigen, kommt jetzt noch Chili und Kokosmilch ran (Tipp:

Rote Curry Paste (gern auch selbst gemacht) und Sojasauce passen hervorragend zu Erdnussauce). Wenn man gleich Knoblauch und Chili untermischt, braucht man das nur noch mit etwas Kokosmilch mischen und schon hat man die Satè Soße.

Auch pure Erdnüsse lassen sich gut verarbeiten. Allerdings rösten ich sie nach dem Schälen kurz in Kokosfett an, bevor



sie weiter verarbeitet werden.

Foto Susanne Warning, siehe Tipp

Tipp Gisela:

Ich verwende nur Erdnüsse, kein Öl.

Je nach weiterer Verwendung gebe ich Meersalz, Zimt, Kakao, Honig, Chili zu.

